



Uso consciente do plano

**Usar bem  
é bom para  
você também!**



**Unimed**  
Nacional



# **A utilização consciente e a prevenção são sempre a melhor solução.**

Confira nossas dicas para ter a melhor experiência ao utilizar seu plano de saúde.

## Tenha sempre em mãos o seu cartão digital.

Ele está disponível em nossos canais digitais.

Baixe o aplicativo **Meu Plano** através da Google Play Store ou da App Store, e em seguida utilize o seu CPF e senha cadastrados para login.

Se preferir solicitar pelo WhatsApp, salve o número:

 **(11) 3268-7020**

Mande um “oi” para interagir com nossa assistente virtual e selecione a opção 3.



## Pronto-socorro é somente para casos específicos.

Os pronto-socorros foram criados para atenderem casos que precisam de atendimento imediato, tais como: acidentes, fraturas, risco iminente de vida, suspeita de infarto e outras complicações.

## Telemedicina: o cuidado vai onde você estiver.

A Telemedicina evita deslocamentos, garantindo conforto e disponibilidade de horário.

Você pode utilizá-la em casos como: febre, tosse, desconforto abdominal, dores de cabeça, ouvido e garganta.



## Fácil acesso à rede de atendimento.

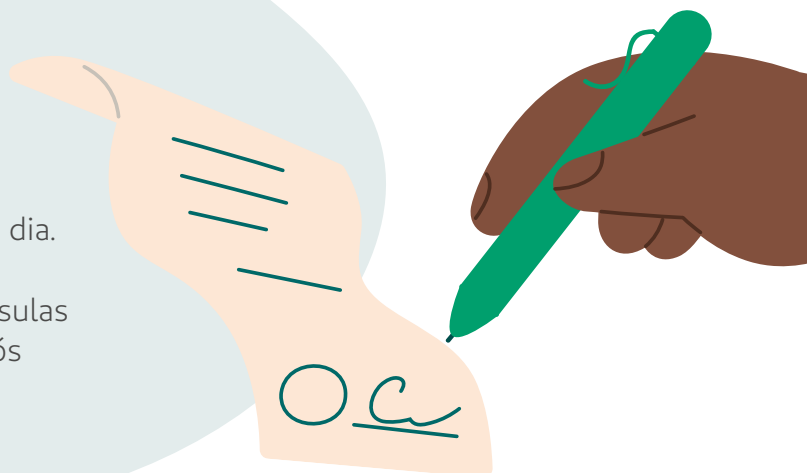
Acesse o **Guia Médico** pelo **app Meu Plano** ou contate-nos via **WhatsApp** e selecione a opção 7 para realizar a sua pesquisa.

## Guarde bem seus exames, eles podem ser úteis na próxima consulta.

Evite realizar os mesmos exames novamente. Guarde bem os papéis de cada consulta e, quando for ao médico, leve-os para serem analisados. Desse modo, após uma opinião profissional, será avaliado se é necessário refazer os exames ou não.

**Atenção:** Não aceite formulários em branco e confira todos os documentos antes de assiná-los.

Mantenha sua segurança em dia. Ao receber um contrato ou formulário, leia todas as cláusulas e entrelinhas. E, somente após essa análise, assine.



## Fique atento antes, durante e depois da consulta.



Imprevistos acontecem. Portanto, quando não puder comparecer, ligue e desmarque com antecedência.



Na consulta, tire todas as suas dúvidas e retorne para mostrar o resultado de seus exames.



Quando houver a necessidade de retorno, não se esqueça de comparecer.

## Não há exceção: nunca se automedique!

A automedicação é sempre perigosa. Se houver algum problema, procure um médico especializado e siga as orientações recomendadas. Assim, você irá realizar o tratamento adequado para o seu caso.



## Viver bem é o melhor remédio.

Praticar atividade física regularmente, seguir uma dieta balanceada e dormir bem são exemplos para manter uma vida mais equilibrada.

Em nosso site, você pode conferir receitas e dicas para adotar hábitos mais saudáveis.



## Fale com a gente:

Pelo nosso **WhatsApp (11) 3268-7020** você pode acessar os principais serviços da Unimed Nacional no seu dispositivo, como:

- ✓ Indicação de rede credenciada;
- ✓ Dados sobre o seu plano;
- ✓ Consulta de autorizações;
- ✓ Segunda via de boleto;
- ✓ Demonstrativo do IR.



## Além disso, também estamos disponíveis nos canais:



### Aplicativo Meu Plano

Disponível para Android e iOS



### Portal do beneficiário

<https://www1.centralnacionalunimed.com.br/pws/menu.jsf>



### Central de Relacionamento 24h

0800 942 0011



### Deficiência Auditiva

0800 940 0343



Lembre-se

Ao utilizar corretamente o seu plano de saúde, despesas desnecessárias são evitadas e o seu bem-estar é valorizado.

**A atitude de cada um faz bem para a saúde de todos.**

**Unimed**  
Nacional

[www.unimednacional.coop.br](http://www.unimednacional.coop.br)